

par le Dr Thomas ORBAN

médecins généralistes

thomas.orban@ssmg.be

Les 4 saisons de la bonne humeur



« Les 4 saisons de la bonne humeur, un programme annuel de santé pour le corps et l'esprit » est écrit par le Pr Michel Lejoyeux. Celui-ci est professeur de psychiatrie et d'addictologie à la Faculté de médecine Paris-Diderot, et chef de service dans plusieurs hôpitaux parisiens. Il est également président d'honneur de la société française d'alcoologie. Il est aussi l'auteur du bestseller « Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore ». C'est un auteur prolifique puisqu'en plus des ouvrages destinés au grand public, il a déjà publié une bonne centaine de publications dans des revues scientifiques.

Le programme du Pr Lejoyeux est stimulant : nourriture, exercice, loisirs, conseils psychologiques ainsi que plusieurs morceaux de musique à écouter et de tableaux à admirer. Vous y trouverez aussi la recette du pain en méditation.

Chaque période de l'année se voit attribuer ses ordonnances spécifiques : un carnet de rire pour l'hiver, la salade et les courgettes au printemps pour diminuer de 20 % le risque de déprime, la limitation

du téléphone et de l'ordinateur en été (meilleur sommeil) et les émotions à trouver au musée pour l'automne.

Chaque saison regorge ainsi de multiples recommandations et conseil : toutes les techniques abordées

par le Pr Lejoyeux sont validées médicalement et scientifiquement. Elles sont naturelles, sans danger et sans additifs chimiques. Elles révolutionnent en douceur la chimie de notre cerveau et l'état physiologique de notre corps. Les principales références bibliographiques sont disponibles en fin d'ouvrage.

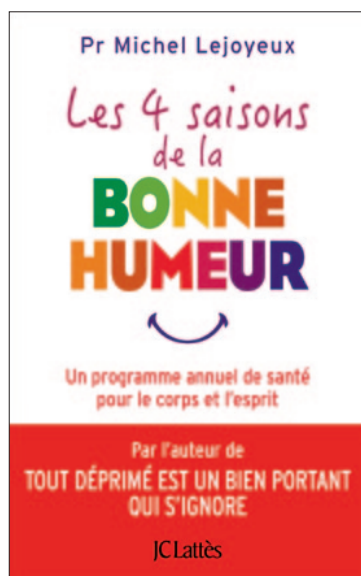
Il y a une foule de choses variées dans ces chapitres, parfois plus étonnantes les unes que les autres. Savez-vous ce qu'est le nexting ? Connaissez-vous l'effet Coolidge (du nom d'un président des États-Unis) ? Avez-vous identifié la Facebookcrastination comme ennemi de la santé de vos patients ? Avez-vous déjà testé le modèle PERMA ? Si vous avez répondu non à l'une ou plusieurs de ces questions, alors il est temps de vous plonger dans « Les 4 saisons de la bonne humeur ».

En toute fin de volume, on trouve les « ordonnances » pour adolescence et bonne humeur, pour un senior de bonne humeur ainsi que pour les femmes et les hommes. Le tout est complété par un ensemble de livres de référence pour le bien-être du corps et de l'esprit.

Ce type d'ouvrage n'est pas toujours apprécié des soignants qui les trouvent superficiels et dénués d'intérêts réels. Certains ont cependant montré l'intérêt que peut avoir la bibliothérapie dans les soins et en médecine générale particulièrement. Le temps n'est peut être pas bien loin où la librairie en vue de votre région pourra scanner votre ordonnance électronique bibliothérapeutique ! Il n'est pas certain qu'elle soit remboursée...

Les esprits critiques auront pourtant raison d'estimer que le Pr Lejoyeux met parfois la charrue avant les bœufs en mettant les nuances et les précisions au placard. Un biais fréquemment retrouvé dans les pages de son livre est la généralisation d'une étude. Tout scientifique sait pourtant qu'il en faut souvent bien plus pour prouver quelque chose, d'autant que les biais méthodologiques sont soigneusement passés sous silence.

Bonne lecture.



Les 4 saisons de la bonne humeur. Un programme annuel de santé pour le corps et l'esprit. Pr Michel Lejoyeux. 2016, Éditions JC Lattès. 286 p.
ISBN : 978-2-7096-5927-7 • 18 €



À regarder avec intérêt



Intéressant si aucune autre source bibliographique



D'un intérêt limité à quelques MG



Livre agréable à lire



Livre de qualité moyenne



Livre peu agréable à lire



À recommander en bibliothérapie



Peut être utilisé dans un cadre restreint en bibliothérapie



Non destiné à la bibliothérapie